



**Para su publicación inmediata:**

14 de junio 2013

## **Graduados, En Esta Temporada de Viajes Sean Saludables**

Si viajan al extranjero, sigan estos consejos para evitar posibles riesgos a la salud y poder disfrutar los viajes de verano

LOS ANGELES – La primera regla para viajar seguro es conocer su destino. Ya sea que viaje por motivos de trabajo o recién graduado con ganas de explorar el mundo, tiene que estar informado sobre las restricciones de viaje, advertencias y preocupaciones potenciales. El Funcionario de Salud del Condado de Los Ángeles, exhorta a toda población que piensa viajar de actualizar sus vacunas recomendadas y mantenerse informado de posibles riesgos a la salud antes de su viaje.

“Muchas de las enfermedades prevenibles a través de las vacunas que no se ven a menudo en los EE.UU siguen siendo comunes en otras partes del mundo”, dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud. “Los viajeros deben tomar precauciones adicionales para mantenerse sano y disfrutar al máximo de su viaje. Si viaja al extranjero, consulte con su médico para asegurarse de que tiene todas las vacunas de rutina y recomendadas, 4 a 6 semanas antes de salir. Y, lávese las manos con frecuencia, cúbrase al toser y estornudar y aunque sea difícil de escuchar, si está enfermo no salga de viaje hasta mejorarse”.

Hable con su proveedor de atención médica antes de salir al extranjero para estar al tanto de los problemas de salud para viajar. Dependiendo de su destino y su historia médica, es posible que tenga que tomar precauciones especiales de salud como vacunarse o tomar medicamentos. A continuación se presentan varios temas comunes de salud para tomar en cuenta antes de salir de viaje:

### **Evite Picaduras de Insectos:**

- Protéjase de los mosquitos, las garrapatas y las moscas, cubriendo la piel expuesta y usando repelente de insectos.
- Los repelentes con DEET, picaridin o aceite de eucalipto son medidas eficaces contra los insectos cuando se utiliza como indicado en las instrucciones.
- Hable con su médico acerca de los medicamentos o las vacunas apropiadas para protegerse de enfermedades transmitidas por los insectos.

### **Tenga Cuidado Con Los Animales:**

- Evite ser mordido, rasguñado o lamido por cualquier animal. Consulte con su médico acerca de la vacunas contra la rabia si pudiera entrar en contacto con los animales en áreas de alto riesgo.



## **Trombosis Venosa Profunda y la Embolia Pulmonar:**

- Durante el viaje, sobre todo en vuelos largos, levántese de vez en cuando y camine.
- Haga ejercicio de sus músculos de la pantorrilla y estire las piernas mientras esté sentado.
- Hable con su médico antes de viajar si tiene preocupaciones adicionales.

## **Seguridad de Alimentos y Agua:**

- Si viaja a países subdesarrollados, coma comida que se cocina y se sirve caliente, frutas y verduras que se haya lavado con agua limpia o pelado usted mismo, y productos lácteos pasteurizados.
- Beba agua, refrescos o bebidas deportivas que están embotelladas y selladas.
- Beba agua que ha sido desinfectada (hervida, filtrada, tratada) y hielo hecho con agua embotellada o desinfectada.
- Hable con su médico acerca de las vacunas apropiadas.
- ¡Lávese las manos!

## **Cuidado de Salud en el Extranjero:**

- La embajada de EE.UU. en su país de destino (<http://www.usembassy.gov/>) puede ayudarle a localizar servicios médicos y notificar a su familia y amigos en caso de una emergencia. Considere la posibilidad de registrarse en la embajada de EE.UU. en su país de destino antes de viajar. Al seleccionar un médico, asegúrese de que él o ella puede hablar su idioma.
- Lleve los medicamentos que pueda necesitar.
- Tenga cuidado con los medicamentos falsificados a la venta en otros países.
- Sólo compre medicamentos en las farmacias autorizadas y obtenga un recibo.
- Considere seguro de evacuación y salud para su viaje

## **Seguridad Vial:**

- Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte entre los viajeros sanos.
- Use el cinturón de seguridad y asientos de seguridad apropiados para niños.
- Evite manejar de noche y evite manejar motocicletas.
- Use taxis de sitio.
- Conozca las leyes de tráfico locales antes de manejar.
- No beba y maneje

## **Seguridad Para Nadar y Bucear:**

- Antes de entrar al agua, conozca las condiciones locales del agua, las corrientes y reglas.
- Nade cuando estén presente los salvavidas. Use equipo adecuado y seguro.
- Nunca nade solo o en aguas desconocidas.
- No beba alcohol antes o al nadar.
- No se sumerja en agua poca profunda.
- Siempre supervise de cerca a los niños.



## Exposición al Sol:

- Permanezca en la sombra, cúbrase la piel expuesta y use gafas de sol con protección UVA y UVB
- Use protector solar con un SPF de al menos 15 y protección UVA y UVB liberalmente al menos 20 minutos antes de la exposición al sol, cada dos horas y cada vez que salga del agua o sude en exceso.
- Mantenga los recién nacidos fuera del sol. Los bebés mayores de seis meses pueden usar protector solar.
- Beba mucha líquido.

Para más información y consejos acerca de la salud mientras viaja, visite los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades al <http://wwwnc.cdc.gov/travel/>. Disponible en inglés. Para encontrar un proveedor de vacunas de viaje, llame a la Línea de Información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1 o visite la página de Internet del Programa de Inmunización de Salud Pública al <http://publichealth.lacounty.gov/ip/index.htm> y haga clic en “Travel Immunizations”. Disponible en inglés.

El Departamento de Salud Pública está dedicado a proteger y mejorar la salud de los cerca de 10 millones de residentes del condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, alianzas comunitarias y servicios, el Departamento supervisa la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud familiar y comunitaria. El Departamento de Salud Pública está formado por más de 4,000 empleados y cuenta con un presupuesto anual que rebasa los 750 millones de dólares. Para conocer más sobre el Departamento y el trabajo que realizamos, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov> , visite nuestro canal en YouTube, <http://www.youtube.com/lapublichealth>, o síganos en Twitter, <http://www.twitter.com/lapublichealth>, o en Facebook, <http://www.facebook.com/LASaludPublica>

###